

Jak o sebe
PEČOVAT



Sebepéče reaktivní a proaktivní

Na začátku každé péče o sebe sama i o druhé je UVĚDOMĚNÍ. Je dobré si uvědomit, že péče mi dělá dobře - pro mě samotnou / samotného, ale i pro ostatní. Snáze si to uvědomují dospělí, protože zpravidla disponují srovnáním JAK jim je S PÉČÍ a jak BEZ. Dětem je dobré předkládat příklady a vést je k cílené péči i v situaci, kdy je ještě nic nebolí a ničím nestrádají a pomoci jim vypěstovat VNÍMAVOST k sobě. I když mi je dobře, možná mi může být LÉPE. Možná si pak každý den užiji o trochu víc, udělám ho trochu lepší ostatním, budu mít trochu lepší výkon ve škole, ve sportu, v práci, vytvořím něco krásného, skvělého či obohacujícího.

Jsme-li k sobě vnímaví, když je nám dobře, vybudujeme si žádoucí citlivost na změnu - když nás začne něco trápit, budeme to řešit hned v zárodku a nedovolíme problému, aby nás přerostl.

Sebepéče dává prostor pro reakci na nedostatek - když mám špatný den, nebo mě něco bolí, funguje jako můj záchranný kruh. Je ale důležité si uvědomit, že v tomto REAKTIVNÍM rozměru, kdy reagujeme na něco, co nám chybí, zdaleka nevyčerpáváme všechny možnosti a ještě důležitější je PROAKTIVNÍ sebepéče, kdy aktivně TVOŘÍM SVŮJ SVĚT, aby mi bylo DOBŘE!

15 tipů na proaktivní sebepéči



Vytvořte si SVŮJ KOUTEK. Místo, kde je Vám dobře a je zcela podle Vašich představ.



Udělejte si RÁNO vědomý čas na sebe - 5 min, kdy si vytvoříte ZÁMĚR pro celý den: co je v něm nejdůležitější, na co se nejvíce těšíte, co bude nejtěžší a co můžete udělat pro to, abyste to zvládli, co bude Vaše odměna. S kým se určitě chcete vidět, co určitě nechcete zmeškat.



UKLÍZEJTE: ve své mysli - myšlenky, které Vám neslouží, posílejte laskavě pryč. Náročné emoce zpracujte a ventilujte stres. Uklízejte své nejbližší prostředí tak, ať je Vám v něm dobře.



Budte co nejvíc v přírodě a vědomě tomu přizpůsobte svou denní rutinu. Cesta do práce/školy může být třeba o 5min delší a vést parkem. Na kuchyňském okně můžete pěstovat živé bylinky a pravidelně je přesazovat. Na zahradě můžete mít místo, které vás bude lákat každý den bez ohledu na počasí.



Upřednostňujte přirozené světlo před umělým. Zatemňujte na noc, přes den zvěte k sobě co nejvíc světla.

15 tipů na proaktivní sebepéči



Větrejte - v létě klidně celý den, v zimě často a intenzivně raději než dlouho trochu.



Pijte neslazené nápoje. Přizpůsobte své nápoje své denní aktivitě. Ráno si dejte vodu s citronem a zelený čaj. Večer si dejte zklidňující bylinky. Všechny nápoje můžete obohatit čerstvým ovocem - klidně celým, ne jen šťávou. Vlákna v celém ovoci umožní výhodnější vstřebání fruktózy i všech vitamínů.



Věnujte ČAS a PÉČI přípravě jídla. Plánujte, co si kdy dáte, ať fast food jíte jen výjimečně.



Na náročné chvíle si připravte to, co Vám je učiní snazší. Dobrá svačina na den plný testů, pohodlné oblečení, talisman v kapse - TO VAŠE se počítá.



Investujte do KVALITNÍ a pěkné lahve na pití. To Vám pomůže dodržovat žádoucí pitný režim.



15 tipů na proaktivní sebepéči



Najděte si pravidelný pohyb, který Vás bude bavit.



Plánujte kvalitní čas, který strávíte se svými blízkými. Udělejte si na něj PRAVIDELNÉ pevné místo ve svém kalendáři.



Učiňte svět každý den trochu lepším. Zamyslete se, které z globálních problémů Vás nejvíce tíží a co pro jejich řešení můžete dělat pravidelně na své lokální úrovni. A opravdu to dělejte. Sbírejte dešťovou vodu, topte na nižší teplotu, nakupujte v bezobalových prodejnách....najděte si TO SVÉ.



Objevte pro sebe koníček, který bude dobrým protipólem Vaší převažující činnosti. Pracujete hlavou? Zaměstnejte ruce. Pracujete s technologiemi? Ve volném čase je vypusťte.



Je nějaký problém momentálně nad Vaše síly? Nenechte ho, ať Vám přeroste přes hlavu. NAJDĚTE SI SVÉHO KOUČE! Zkoušejte vystupovat ze své komfortní zóny, zvyšujte svou odolnost. ŽIJTE NAPLNO!

